Aprendiendo a sanar.

DESCARGA AHORA

Vive una vida más feliz, saludable y productiva.

Ámate a ti mismo. Entonces, otros también pueden hacerlo. Puedo decir honestamente desde el fondo de mi corazón: “¡Acepto todas mis peculiaridades, fortalezas y debilidades, y estoy bien tal como estoy!”

A menudo piensas: “No soy lo suficientemente bueno. Soy demasiado gordo. Soy feo. Nunca podré hacerlo. Soy estúpido. Soy perezoso. Nadie debería notar que me siento así, no puedo sentirme así, tengo que ser diferente. Estoy avergonzado” ¡Una de las cosas más difíciles que debemos aprender en la vida es gustarnos y aceptarnos a nosotros mismos! Amarte y cuidar de ti mismo es el camino hacia una vida más feliz.

DESCARGA AHORA

En este libro te muestro muchos ejercicios, técnicas e ideas que puedes implementar de inmediato, cada día para mejorar tu autoestima y a la vez sintiendo que eres más feliz en tu vida cotidiana.
Déjame preguntarte algo ¿Cuándo fue la última vez que te ocupaste de ti?
Aprenderás a entenderte, a ver cómo está tu amor propio y qué hacer para mejorarlo rápidamente
Descubrirás las habilidades que necesitas dominar para que tu amor propio esté sólido y sea sostenible en el tiempo.
Sabrás si te quieres y lo que puedes hacer para sanar tu autoestima desde hoy mismo.